



# 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です!

現在、成人の8割が歯周病にかかっているといわれ、40歳代以降に歯が抜ける最大の原因ともなっています。歯周病は「歯肉炎・歯周炎」の総称です。症状が進行すると、歯ぐきの腫れや出血が起こり、やがては歯を支えている骨が破壊され、歯を失ってしまいます。

## 今日から始めよう!歯を守る生活習慣!

歯周病は生活習慣の乱れなどによっても進行します。毎日の正しいブラッシングだけでなく、ライフスタイルを見つめ直すことも大切です。

### 歯周病の発症・進行に関わる要因

#### 【細菌】

プラーク(歯垢)による細菌の増加



#### 【社会環境】

ストレスによる免疫力低下など、体の不調



#### 【生活習慣】

不規則な生活、食生活、喫煙



#### 【その他】

遺伝、ホルモンのバランスによるもの



#### ☆丈夫な歯はしっかり噛むことから!

バランスのよい食事を、しっかりと噛んで食べましょう。分泌される唾液の働きが細菌の活動を抑えてくれます。

#### ☆生活のリズムを正しく!

睡眠不足などによる抵抗力の低下は、歯周病を悪化させます。

#### ☆タバコやストレスも要注意!

たばこは血管を収縮させ、歯肉を弱らせます。疲れやストレスがたまると免疫力が落ち、細菌が増殖します。

#### ☆フロによる定期的なケアを!

かかりつけの歯科医を持ち、定期的に受診しましょう。



加東市は、歯の健康づくりを推進しています。

問い合わせ 市民安全部健康課 (保健センター) ☎42-2800

## 図書館へ行こう!

加東市に4館ある市立図書館。その蔵書には、それぞれの館によって特色があります。ぜひ、お近くの図書館だけでなく、図書館をめぐってみてください。思いもよらないステキな本との出会いが待っているかもしれません。

また、図書館には、本のほかにCDや紙芝居もあります。市立図書館での、あなた流の楽しみ方を探してみてください。

多くの方の御来館をお待ちしています。

### 本を借りるには?

市立図書館で本を借りるためには、「としょかんカード」が必要です。カードを作る際には、住所・氏名が確認できる運転免許証、健康保険証、学生証などをお持ちください。



### 図書館での行事 ~絵本のおはなし会など~

行 事 名	日 時	場 所
「ピッピ」のおはなし会	6月7日(土) 14:00~	中央図書館
めるへん教室	6月14日(土) 14:00~	やしろ国際学習塾(3階第2会議室)
としょかんのおはなし会	6月14日(土) 14:30~	滝野図書館
としょかんのおはなし会	6月17日(火) 10:30~	中央図書館
	6月20日(金) 10:30~	
	6月21日(土) 14:00~	東条図書館
6月29日(日) 15:00~		

## 図書館に出かけよう!

### \*\*\*\*\*こんな本あんな本\*\*\*\*\*

### 『孫と一緒に遊ぼう!!』

#### ワンカット折り紙

伊藤信太郎/著 竹書房

はさみのワンカットで文字やシルエットが完成。新感覚の折り紙技法、ワンカット折り紙の楽しみ方を紹介。

①孫と一緒に遊べる②幼年期の知育につながる③自身の脳の活性化にもつながる一など、折り紙を最高のコミュニケーションツールにできる1冊。



この本は、パソコンや携帯電話で、図書館ホームページから予約できます。

■中央図書館(☎42-8000) 休館日/月曜日

■滝野図書館(☎48-3003) 休館日/月曜日

■東条図書館(☎47-6050) 休館日/水曜日

■図書・情報センター(☎40-2004) 休館日/水曜日

開館時間 10時~18時